Rindswürfel an Rotwein mit Granatapfel

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 3 h 55 min

Aktivzeit: 55 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Ragout vom Schweizer Rind in grossen Würfeln
500 g	Suppengemüse (Rüebli, Sellerie, Lauch)
1	Zwiebel
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 EL	Tomatenpüree
1 EL	Honig
5 Zweige	Majoran
5 dl	kräftiger Rotwein
5 dl	Rindsbouillon
0.5	Granatapfel
2 EL	Speisestärke

Polenta und Rosenkohl

2.5 dl	Milch
2.5 dl	Wasser
125 g	feine Polenta
40 g	geriebener Sbrinz
1	Ei
800 g	Rosenkohl
2 EL	HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

750	kcal
61 g	Eiweiss
49 g	Kohlenhydrate
23 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Einheimisches Futter

Im Video erzählen dir Jolanda und Werner Gschwind, weshalb genau das ihr feiner Unterschied ist.

Zubereitung

1 Suppengemüse und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

2 Rindsragout mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter Öl kräftig erhitzen, die Fleischwürfel darin von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Im Bratensatz das Gemüse anrösten. Tomatenpüree und Honig beifügen und mitdünsten. Ragout mit Majoran wieder beifügen, Rotwein und Bouillon dazugiessen und das Ragout 3 Stunden weich schmoren lassen.

3 Granatapfel halbieren, Kerne auslösen und beiseitestellen.

4 Milch, Wasser und Salz aufkochen. Unter Rühren die Polenta beifügen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen. Polenta vom Herd ziehen, Käse und Ei unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polenta auf einem geölten Backblech 1 cm dick ausstreichen. Kalt stellen.

5 Rosenkohlblätter waschen, danach soweit als möglich ablösen, den innersten Teil je nach Grösse vierteln oder halbieren.

6 Ragout in ein Sieb abgiessen, dabei die Sauce auffangen und in die Pfanne zurückgeben. Sauce aufkochen, Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, beifügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ragout ohne Gemüse, jedoch mit dem beiseitegestellten Granatapfel zur Sauce geben.

7 Polenta in Dreiecke schneiden und diese im Rapsöl goldbraun braten. Gleichzeitig Rosenkohl in Butter andünsten. Bouillon beifügen und alles zugedeckt weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Fleisch mit Sauce, Rosenkohl und Polenta-Ecken auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp
Zum Anrichten nur einen Teil des Rosenkohls auf den Teller geben, den Rest separat dazu servieren. Auf diese Weise kommen Fleisch und Polenta besser zur Geltung.